Circle of Trust

Gemaakt door:	Jesaja Senones
Gebaseerd op:	Dr. Peggy McIntosh (Circle of Trust, 1989)
Datum:	2025
Contact:	Jesaja Senones: Jesajasenones@outlook.com Dr. Peggy: nationalseedproject@gmail.com

Opzet

Veel mensen dragen verhalen mee waar ze nooit over spreken: schaamte, geweld, verlies, psychische pijn. In deze oefening tonen we dat die ervaringen gedeeld zijn. We brengen ze zichtbaar én bespreekbaar in de groep, zonder iemand te dwingen om te praten.

Door letterlijk stappen te zetten bij persoonlijke vragen, ontdekken deelnemers dat ze niet alleen zijn. De groep ziet: “Wat ik heb meegemaakt, hebben anderen ook.” Dat opent de deur naar gesprek, herkenning en herstel.

Deze oefening helpt stigma te doorbreken door zichtbaar te maken wat vaak verborgen blijft, zonder woorden, maar mét impact.

Stappenplan

	Stap:	Instructies:
1.	**Voorbereiding:**	Zoek een neutrale ruime ruimte (binnen of buiten), laat de groep in een grote cirkel staan, zorg voor een veilige sfeer en spreek de volgende basisregels af: - Alles wat hier gebeurt, blijft hier. - Niets is verplicht. - We reageren met respect en zonder oordeel.
2	**Aansluiting:**	Geef elke deelnemer de kans om te zeggen hoe die zich voelt voor de start.
3	**Oefening:**	**Vertel eerst:** Ik ga een aantal uitspraken voorlezen. Als die uitspraak ook voor jou waar is, dan zet je één stap naar voren. Daarna stap je weer terug. We praten niet tijdens deze oefening. Na afloop praten we wél, maar pas als iedereen daartoe bereid is. **Voorbeeldvragen:** - Wie heeft ooit het gevoel gehad dat hij/zij/hen 'kapot' was? - Wie heeft ooit therapie of opname gehad en dat lang verborgen gehouden?

		- Wie heeft ooit gedacht: ik ben niet normaal? - Wie is ooit verrast geweest door zijn/haar eigen veerkracht? - Wie heeft zich ooit geschaamd voor een psychische diagnose? - Wie heeft ooit gezwegen omdat hij/zij/hen dacht: “ze gaan me toch niet begrijpen”? - Wie heeft ooit het gevoel gehad dat hulp vragen een zwakte was? - Wie voelde zich ooit veroordeeld door hulpverleners of naasten? - Wie durft vandaag meer zichzelf te zijn dan vroeger? - Wie heeft ooit zijn/haar verhaal gedeeld en gemerkt dat iemand anders zich erin herkende? - Wie heeft ooit steun gevonden op een onverwachte plek of bij een onverwacht persoon? - Wie heeft geleerd dat kwetsbaarheid ook kracht kan zijn? - Wie heeft ooit iets meegemaakt dat nu een bron van wijsheid is? - Wie heeft ooit het gevoel gehad dat er voor hem/haar beslist werd, zonder inspraak? - Wie gelooft dat cliënten en hulpverleners samen sterker zijn dan apart? - Wie vindt het belangrijk dat ervaringskennis evenveel telt als professionele kennis? - Wie gelooft dat zorg meer is dan alleen gesprekken en pillen? - Wie voelt zich vandaag verbonden met minstens één iemand in deze groep? - Wie wil mee blijven bouwen aan een plek waar iedereen meetelt? Tussen elke vraag: laat 10 seconden stilte.
4	**Nabespreking:**	**Voorbereiding:** - Laat deelnemers in een kring staan of zitten. - Leg in het midden een stapel papier, potloden, kleurtjes, stiften, of andere creatieve materialen (zoals vingerverf) neer. **Vraag Eerst:** - Hoe was het om dit te doen? - Wat heb je gevoeld of gedacht tijdens de activiteit? (Geef hier ruimte voor korte antwoorden of stilte.) **Ga verder naar verdiepende reflectie:** - Wat verraste je? - Wat heb je ontdekt over anderen in deze groep? - Voel je je anders tegenover de groep dan voorheen? - Zijn er dingen die je wilde zetten, maar niet durfde? Waarom? **Belangrijke richtlijn:** - Moedig rustige momenten aan tussen vragen, laat reflectie ademen. - Benadruk dat alle ervaringen welkom zijn, zonder druk om te

		delen. **Alle vormen van delen zijn welkom (Multimethode):** - Praten, maar ook een tekening, een liedje, een citaat, of een gebaar. - Je mag ook iets maken of aanwijzen in plaats van woorden te gebruiken.
5	**Afsluiting:**	Sluit af met een check-out: Wat neem je mee uit dit moment?

Tijdlijn

Voorbereiding	5 – 10 minuten
Aansluiting	10 – 20 minuten
Oefening	20 – 30 minuten
Nabespreking	30 – 60 minuten
Afsluiting	5 – 10 minuten

Benodigdheden

Materiaal:

Wat?:	**Aantal:**
Vragen voor vragenlijst.	Afhankelijk van groep/thema
Optioneel: Stapel papier, potloden, kleurtjes, stiften, of andere creatieve materialen (zoals vingerverf).	Afhankelijk van groep/thema

Doel:
Het doel van 'Circle of Trust' is het creëren van een veilige en respectvolle ruimte waarin deelnemers kunnen erkennen en delen dat ze niet alleen zijn in hun ervaringen met schaamte, verlies, psychische pijn en andere uitdagingen. De oefening maakt verborgen verhalen zichtbaar zonder druk om te spreken, waardoor stigma's worden doorbroken en een gevoel van verbinding ontstaat.

Deelnemers:
Minimum 8, maximum 20

Mensen / Monitoren:
Minimaal 1 gevormde begeleider (zorgprofessional, coach of educatief medewerker). Aan te vullen met een ervaringsdeskundige of therapeut voor verdieping of nazorg.

Locatie:
Een neutrale, rustige ruimte (binnen of buiten), zonder veel afleiding. Zorg voor voldoende plaats om vrij te bewegen in de cirkel.

Evaluatie

Voor begeleiding:
Nabespreking met eventuele co-facilitator of collega: Wat ging goed?, Wat was lastig?, Wat willen we bewaren of aanpassen? Let ook op signalen van emotionele impact bij deelnemers, opvolging indien nodig